

Zarządzenie nr 400/15/2023

Dyrektora Ośrodka Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy
w Dzielnicy Ursus

z dnia 04 września 2023 roku

w sprawie: wprowadzenia zmian do Regulaminu korzystania z kompleksu saun na pływalniach Skalar i Albatros Ośrodka Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Ursus

§ 1

Wprowadza się zmiany w Regulaminach korzystania z kompleksu saun:

- na pływalni Skalar w brzmieniu załącznika nr 1.
- na pływalni Albatros w brzmieniu załącznika nr 2.

§ 2

Wykonanie zarządzenia powierza się Małgorzacie Dubińskiej - zastępcy dyrektora Ośrodka Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Ursus.

§ 3

Zarządzenie podlega opublikowaniu na tablicy ogłoszeń oraz na stronie internetowej www.osirursus.pl.

§ 4

Traci moc zarządzenie nr 383/24/2023 r. Dyrektora Ośrodka Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Ursus z dnia 28 grudnia 2022r.

§ 5

Zarządzenie wchodzi w życie z dniem 18.09 2023 roku.

DYREKTOR
Ośrodka Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy
w Dzielnicy Ursus
Sławomir Luliński

Zastępca dyrektora
Ośrodka Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy
w Dzielnicy Ursus
Małgorzata Dubińska

Mirosława Kwiatkowska
radca prawny

1. Kompleks saun jest strefą ciszy i relaksu.
2. W skład kompleksu wchodzi: 3 sauny suche, 2 łaźnie parowe, sauna infrared, lodopad oraz pomieszczenie relaksu.
3. Z kompleksu saun mogą korzystać osoby, które ukończyły 18 rok życia.
4. Osoby korzystające z kompleksu saun oświadczają, że nie mają przeciwwskazań zdrowotnych do uprawiania tej formy rekreacji i korzystają z saun na własną odpowiedzialność.
5. Dyrekcja OSiR zaleca wszystkim osobom korzystającym z sauny konsultacje z lekarzem przed skorzystaniem z sauny oraz po kilku pobytach w saunie w celu sprawdzenia wpływu sauny na stan zdrowia osób korzystających.
6. Za korzystanie z kompleksu saun naliczana jest opłata zgodnie z obowiązującym cennikiem.
7. Liczba osób korzystających z saun limitowana jest wymogami bezpieczeństwa.
8. Zabrania się korzystania z saun po spożyciu alkoholu, środków odurzających.
9. Nie jest wskazane korzystanie z saun po spożyciu obfitego posiłku.
10. Przed skorzystaniem z sauny całe ciało należy umyć pod prysznicem mydłem, ciepłą wodą i wytrzeć ręcznikiem do sucha.
11. Do sauny wchodzimy bez czepków, strojów kąpielowych, urządzeń elektronicznych oraz metalowych przedmiotów, które mogą spowodować poparzenie ciała. Zabieramy ze sobą ręczniki lub pareo, którymi okrywamy ciało.
12. Obuwie pozostawiamy przed wejściem do sauny.
13. Na ławach można siedzieć lub leżeć tylko na ręcznikach kąpielowych rozłożonych tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią drewna. Siedząc na górnych ławach, stopy należy trzymać na ręczniku.
14. Zabrania się:
 - stwarzania sytuacji, które mogłyby zagrozić bezpieczeństwu Innych osób,
 - nieobyczajnego zachowania, bądź zachowania uznanego za społecznie nieprzyzwoite lub obraźliwe,
 - prowadzenia głośnych rozmów w kabinach,
 - hałasowania,
 - używania na terenie obiektu obuwia, które pozostawia brudzące ślady na podłogach,
 - palenia tytoniu,
 - wnoszenia i spożywania wszelkich napojów alkoholowych,
 - spożywania posiłków,
 - organizowania seansów saunowych bez pisemnej zgody Dyrekcji OSiR,
 - wnoszenia na teren obiektu przedmiotów, które mogłyby wyrządzić szkodę innym osobom,
 - używania telefonów komórkowych, aparatów fotograficznych i innych urządzeń nagrywających lub odtwarzających dźwięk lub obraz,
 - wchodzenia do pomieszczeń wyłączonych z ogólnego dostępu.
15. Po wyjściu z sauny należy ciało schładzać stopniowo - rozpoczynamy od stóp w kierunku serca.
16. Podczas przebywania w saunie i po wyjściu z niej nie należy podejmować wysiłku fizycznego.
17. Po wyjściu z sauny wskazane jest picie w umiarkowanych ilościach wody mineralnej lub soków.
18. Wszelkie przypadki złego samopoczucia spowodowane przebywaniem w saunie należy zgłosić dyżurującemu ratownikowi. W razie nagłej potrzeby – skorzystać z widocznego przycisku dzwonka ALARMU.
19. Zawsze należy przerwać kąpiel, jeśli pocujemy się źle.
20. Po wyjściu z sauny a przed wejściem do basenu należy ponownie umyć dokładnie całe ciało.
21. Wszyscy korzystający z saun muszą podporządkować się poleceniom wydawanym przez ratownika.
22. Osoby, które w jakikolwiek sposób będą zakłócać porządek będą zmuszone do opuszczenia obiektu.
23. Wykupienie usługi uprawniającej do korzystania z kompleksu saun jest jednoznaczne z akceptacją niniejszego regulaminu.

INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z SAUNY SUCHEJ

Temperatura 90 – 110 ° C

Wilgotność 5 - 15%

Maksymalna ilość osób w saunie: 4 (mała)

1. Kąpiel w saunie polega na naprzemiennym przegrzewaniu i ochładzaniu całego ciała.
2. Można to robić w 2 lub 3 następujących po sobie cyklach.
3. W saunie przebywa się w pozycji leżącej lub siedzącej, tylko na ręcznikach kąpielowych rozłożonych tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią drewna. Siedząc na górnych ławach, stopy należy trzymać na ręczniku.
4. Jeden cykl trwa max. do 25 minut tzn. 8-12 min. pobyt w gorącym pomieszczeniu sauny, a następnie 8-12 min ochładzanie ciała.
5. Ochładzanie organizmu pod prysznicem polega na polewaniu zimną wodą całego ciała od stóp w kierunku serca, a następnie ochładzaniu karku oraz głowy.
6. Po schłodzeniu ciała należy wytrzeć się do sucha i odpocząć kilka minut.
7. Pobyt w saunie kończy się chłodną kąpielą bez stosowania mydła.
8. W przypadku wystąpienia złego samopoczucia trzeba bezwzględnie przerwać zabieg.
9. Zabrania się polewania kamieni wodą.

INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z SAUNY SUCHEJ

Temperatura 90 – 110 ° C

Wilgotność 5 - 15%

Maksymalna ilość osób w saunie: 6 (duża)

1. Kąpiel w saunie polega na naprzemiennym przegrzewaniu i ochładzaniu całego ciała.
2. Można to robić w 2 lub 3 następujących po sobie cyklach.
3. W saunie przebywa się w pozycji leżącej lub siedzącej, tylko na ręcznikach kąpielowych rozłożonych tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią drewna. Siedząc na górnych ławach, stopy należy trzymać na ręczniku.
4. Jeden cykl trwa max. do 25 minut tzn. 8-12 min. pobyt w gorącym pomieszczeniu sauny, a następnie 8-12 min ochładzanie ciała.
5. Ochładzanie organizmu pod prysznicem polega na polewaniu zimną wodą całego ciała od stóp w kierunku serca, a następnie ochładzaniu karku oraz głowy.
6. Po schłodzeniu ciała należy wytrzeć się do sucha i odpocząć kilka minut.
7. Pobyt w saunie kończy się chłodną kąpielą bez stosowania mydła.
8. W przypadku wystąpienia złego samopoczucia trzeba bezwzględnie przerwać zabieg.
9. Zabrania się polewania kamieni wodą.

INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z SAUNY SUCHEJ

Temperatura 90– 110 ° C

Wilgotność 5 - 15%

Maksymalna ilość osób w saunie: 16

1. Kąpiel w saunie polega na naprzemiennym przegrzewaniu i ochładzaniu całego ciała.
2. Można to robić w 2 lub 3 następujących po sobie cyklach.
3. W saunie przebywa się w pozycji leżącej lub siedzącej, tylko na ręcznikach kąpielowych rozłożonych tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią drewna. Siedząc na górnych ławach, stopy należy trzymać na ręczniku.
4. Jeden cykl trwa max. do 25 minut tzn. 8-12 min. pobyt w gorącym pomieszczeniu sauny, a następnie 8-12 min ochładzanie ciała.
5. Ochładzanie organizmu pod prysznicem polega na polewaniu zimną wodą całego ciała od stóp w kierunku serca, a następnie ochładzaniu karku oraz głowy.

- Po schłodzeniu ciała należy wytrzeć się do sucha i odpocząć kilka minut.
- Pobyt w saunie kończy się chłodną kąpielą bez stosowania mydła.
- W przypadku wystąpienia złego samopoczucia trzeba bezwzględnie przerwać zabieg.
- Zabrania się polewania kamieni wodą.

INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z SAUNY INFRARED (nagrzewana promieniami podczerwieni)

Temperatura 35 – 55 ° C

Wilgotność 15-25 %

Maksymalna ilość osób w saunie: 2

- W saunie przebywa się w pozycji leżącej lub siedzącej, tylko na ręcznikach kąpielowych rozłożonych tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią drewna.
- Proces nagrzewania ciała trwa około 30 minut, lecz czas pobytu w saunie jest bardzo indywidualny i może być krótszy lub dłuższy.
- Ochładzanie organizmu pod prysznicem polega na polewaniu zimną wodą całego ciała od stóp w kierunku serca, a następnie ochładzaniu karku oraz głowy.
- Po schłodzeniu ciała należy wytrzeć się do sucha i odpocząć kilka minut.
- Pobyt w saunie kończy się chłodną kąpielą bez stosowania mydła.
- W przypadku wystąpienia złego samopoczucia trzeba bezwzględnie przerwać zabieg.

INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z ŁAŻNI PAROWEJ

Temperatura 40 – 50 ° C

Wilgotność 90 -100 %

Maksymalna ilość osób w saunie: 6

- Kąpiel w łaźni polega na naprzemiennym przegrzewaniu i ochładzaniu całego ciała.
- Cykl nagrzewania ciała i schładzania może być powtórzony 3 – krotnie.
- W łaźni przebywa się w pozycji leżącej lub siedzącej.
- Czas przebywania w łaźni zależy indywidualnie od samopoczucia oraz stażu korzystania z łaźni (sugerowany czas ok. 10 – 20 minut). Co jakiś czas należy ochłodzić ciało pod natryskiem lub odpocząć na leżaku.
- Ochładzanie organizmu pod prysznicem polega na polewaniu zimną wodą całego ciała od stóp w kierunku serca, a następnie ochładzaniu karku oraz głowy.
- Po schłodzeniu ciała należy wytrzeć się do sucha i poleżeć kilka minut.
- Pobyt w łaźni kończy się chłodną kąpielą bez stosowania mydła.
- W przypadku wystąpienia złego samopoczucia trzeba bezwzględnie przerwać zabieg.

INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z ŁAŻNI ZIOŁOWO - PAROWEJ

Temperatura 40 – 50 ° C

Wilgotność 90 -100 %

Maksymalna ilość osób w saunie: 8

- Kąpiel w łaźni polega na naprzemiennym przegrzewaniu i ochładzaniu całego ciała.
- Cykl nagrzewania ciała i schładzania może być powtórzony 3 – krotnie.
- W łaźni przebywa się w pozycji leżącej lub siedzącej.
- Czas przebywania w łaźni zależy indywidualnie od samopoczucia oraz stażu korzystania z łaźni (sugerowany czas ok. 10 – 20 minut). Co jakiś czas należy ochłodzić ciało pod natryskiem lub odpocząć na leżaku.
- Ochładzanie organizmu pod prysznicem polega na polewaniu zimną wodą całego ciała od stóp w kierunku serca, a następnie ochładzaniu karku oraz głowy.

6. Po schłodzeniu ciała należy wytrzeć się do sucha i poleżeć kilka minut.
7. Pobyt w łaźni kończy się chłodną kąpielą bez stosowania mydła.
8. W przypadku wystąpienia złego samopoczucia trzeba bezwzględnie przerwać zabieg.

INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z SAUNY SOLNEJ

Temperatura 80 – 90 ° C

Wilgotność 15 - 25%

Maksymalna ilość osób w saunie: 12

1. Kąpiel w saunie polega na naprzemiennym przegrzewaniu i ochładzaniu całego ciała.
2. Można to robić w 2 lub 3 następujących po sobie cyklach.
3. W saunie przebywa się w pozycji leżącej lub siedzącej, tylko na ręcznikach kąpielowych rozłożonych tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią drewna. Siedząc na górnych ławach, stopy należy trzymać na ręczniku.
4. Jeden cykl trwa max. do 30 minut tzn. 8-15 min. pobyt w gorącym pomieszczeniu sauny, a następnie 8-15 min ochładzanie ciała.
5. Ochładzanie organizmu pod prysznicem polega na polewaniu zimną wodą całego ciała od stóp w kierunku serca, a następnie ochładzaniu karku oraz głowy.
6. Po schłodzeniu ciała należy wytrzeć się do sucha i odpocząć kilka minut.
7. Pobyt w saunie kończy się chłodną kąpielą bez stosowania mydła.
8. W przypadku wystąpienia złego samopoczucia trzeba bezwzględnie przerwać zabieg.
9. Zabrania się polewania kamieni wodą.

REGULAMIN KORZYSTANIA Z POMIESZCZENIA RELAKSU

Temperatura 25 - 30 ° C

Maksymalna ilość osób w pomieszczeniu: 6

1. Pomieszczenie przeznaczone jest do relaksu i odpoczynku.
2. W skład wyposażenia strefy wchodzi: 3 podgrzewane leżanki oraz podgrzewana ława.
3. Korzystający z pomieszczenia relaksu musi posiadać ręcznik, który powinien rozkładać przed położeniem się na leżankach i na ławie.

REGULAMIN KORZYSTANIA Z SEANSÓW SAUNOWYCH W KOMPLEKSIE SAUN NA PŁYWAJNI SKALAR

1. Seanse saunowe odbywają się w saunie fińskiej na terenie kompleksu saun gdzie obowiązują przepisy Regulaminu korzystania z kompleksu saun na pływalni Skalar.
2. Z seansów saunowych mogą korzystać Klienci, którzy wykupili aktualny bilet wejściowy do strefy saun.
3. W saunie obowiązuje limit osób, które mogą korzystać z seansu. Decyduje kolejność wejść.
4. W seansach mogą uczestniczyć osoby zdrowe, bez przeciwwskazań lekarskich.
5. Użytkownik korzysta z sauny na własną odpowiedzialność. Wchodząc do sauny potwierdza tym samym, że stan jego zdrowia pozwala na korzystanie z saunowania. Za skutki zdrowotne przebywania w saunie Ośrodek nie ponosi odpowiedzialności.
6. Obsługą saun i znajdujących się w nich urządzeń mogą zajmować się jedynie pracownicy OSiR Ursus. Polewanie kamieni dozwolone jest tylko przez prowadzącego seans.
7. Używane w saunie ręczniki i chusty powinny być czyste i nieprzepocone.
8. Zajmując miejsca w saunie należy pamiętać, że im wyżej, tym cieplej.
9. W przypadku złego samopoczucia należy bezzwłocznie opuścić saunę.
10. Nie należy spóźniać się na ceremonię i wchodzić kiedy są już zamknięte drzwi do sauny i prowadzący rozpoczyna seans.
11. Podczas trwania seansu należy zachować ciszę.

12. W saunie należy uważać, aby żadna część ciała nie dotykała desek. Należy siedzieć lub leżeć całym ciałem na ręczniku pamiętając o podłożeniu go pod stopy na drugich ławach, jak również pod plecy w przypadku opierania się o deski.
13. Podczas trwania seansu w każdej chwili można opuścić saunę, ale po wyjściu nie ma już możliwości powrotu na trwający seans.
14. Po wyjściu z sauny obowiązkowo należy umyć całe ciało pod prysznicem.
15. Po seansie należy odpoczywać co najmniej tyle czasu, ile trwała ceremonia oraz pić dużo wody, aby uzupełnić utracone płyny w organizmie.
16. Za przebieg i organizację seansów odpowiada osoba prowadząca.
17. W przypadku gdy uczestnik seansu zakłóca spokój innych saunujących, przeszkadza niestosownym zachowaniem w prowadzeniu ceremonii albo narusza zasady poprawnego saunowania, osoba prowadząca ceremonię może nakazać opuszczenie sauny.
18. Wszyscy korzystający z saun muszą podporządkować się poleceniom wydawanym przez ratownika lub saunamistrza.
19. Uczestnictwo w ceremonii saunowej jest równoznaczne z akceptacją niniejszego Regulaminu.
20. W sprawach nie uregulowanych niniejszym Regulaminem decyzje podejmuje Dyrektor Ośrodka Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Ursus.

1. Kompleks saun jest strefą ciszy i relaksu.
2. W skład kompleksu wchodzi: sauna sucha, łaźnia parowa, sauna Infrared, biosauna, lodopad oraz pomieszczenie relaksu.
3. Z kompleksu saun mogą korzystać osoby, które ukończyły 18 rok życia.
4. Osoby korzystające z kompleksu saun oświadczają, że nie mają przeciwwskazań zdrowotnych do uprawiania tej formy rekreacji i korzystają z saun na własną odpowiedzialność.
5. Dyrekcja OSiR zaleca wszystkim osobom korzystającym z sauny konsultacje z lekarzem przed skorzystaniem z sauny oraz po kilku pobytach w saunie w celu sprawdzenia wpływu sauny na stan zdrowia osób korzystających.
6. Za korzystanie z kompleksu saun naliczana jest opłata zgodnie z obowiązującym cennikiem.
7. Liczba osób korzystających z saun limitowana jest wymogami bezpieczeństwa.
8. Zabrania się korzystania z saun po spożyciu alkoholu, środków odurzających.
9. Nie jest wskazane korzystanie z saun po spożyciu obfitego posiłku.
10. Przed skorzystaniem z sauny całe ciało należy umyć pod prysznicem mydłem, ciepłą wodą i wytrzeć ręcznikiem do sucha.
11. Do sauny wchodzimy bez czepków, strojów kąpielowych, urządzeń elektronicznych oraz metalowych przedmiotów, które mogą spowodować poparzenie ciała. Zabieramy ze sobą ręczniki lub pareo, którymi okrywamy ciało.
12. Obuwle pozostawiamy przed wejściem do sauny.
13. Na ławach można siedzieć lub leżeć tylko na ręcznikach kąpielowych rozłożonych tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią drewna. Siedząc na górnych ławach, stopy należy trzymać na ręczniku.
14. Zabrania się:
 - stwarzania sytuacji, które mogłyby zagrozić bezpieczeństwu innych osób,
 - nieobyczajnego zachowania, bądź zachowania uznanego za społecznie nieprzyzwoite lub obraźliwe,
 - prowadzenia głośnych rozmów w kabinach,
 - hałasowania,
 - używania na terenie obiektu obuwia, które pozostawia brudzące ślady na podłogach,
 - palenia tytoniu,
 - wnoszenia i spożywania wszelkich napojów alkoholowych,
 - spożywania posiłków,
 - organizowania seansów saunowych bez pisemnej zgody Dyrekcji OSiR,
 - wnoszenia na teren obiektu przedmiotów, które mogłyby wyrządzić szkodę innym osobom,
 - używania telefonów komórkowych, aparatów fotograficznych i innych urządzeń nagrywających lub odtwarzających dźwięk lub obraz,
 - wchodzenia do pomieszczeń wyłączonych z ogólnego dostępu
15. Po wyjściu z sauny należy ciało schładzać stopniowo - rozpoczynamy od stóp w kierunku serca.
16. Podczas przebywania w saunie i po wyjściu z niej nie należy podejmować wysiłku fizycznego.
17. Po wyjściu z sauny wskazane jest picie w umiarkowanych ilościach wody mineralnej lub soków.
18. Wszelkie przypadki złego samopoczucia spowodowane przebywaniem w saunie należy zgłosić dyżurującemu ratownikowi. W razie nagłej potrzeby – skorzystać z widocznego przycisku dzwonka ALARMU.
19. Zawsze należy przerwać kąpiel, jeśli pocujemy się źle.
20. Po wyjściu z sauny a przed wejściem do basenu należy ponownie umyć dokładnie całe ciało.
21. Wszyscy korzystający z saun muszą podporządkować się poleceniom wydawanym przez ratownika.
22. Osoby, które w jakikolwiek sposób będą zakłócać porządek będą zmuszone do opuszczenia obiektu.
23. Wykupienie usługi uprawniającej do korzystania z kompleksu saun jest jednoznaczne z akceptacją niniejszego regulaminu.

INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z SAUNY SUCHEJ

Temperatura 90 – 110 ° C

Wilgotność 5 - 15%

Maksymalna ilość osób w saunie: 10

1. Kąpiel w saunie polega na naprzemiennym przegrzewaniu i ochładzaniu całego ciała.
2. Można to robić w 2 lub 3 następujących po sobie cyklach.
3. W saunie przebywa się w pozycji leżącej lub siedzącej, tylko na ręcznikach kąpielowych rozłożonych tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią drewna. Siedząc na górnych ławach, stopy należy trzymać na ręczniku.
4. Jeden cykl trwa max. do 25 minut tzn. 8-12 min. pobyt w gorącym pomieszczeniu sauny, a następnie 8-12 min ochładzanie ciała.
5. Ochładzanie organizmu pod prysznicem polega na polewaniu zimną wodą całego ciała od stóp w kierunku serca, a następnie ochładzaniu karku oraz głowy.
6. Po schłodzeniu ciała należy wytrzeć się do sucha i odpocząć kilka minut.
7. Pobyt w saunie kończy się chłodną kąpielą bez stosowania mydła.
8. W przypadku wystąpienia złego samopoczucia trzeba bezwzględnie przerwać zabieg.
9. Zabrania się polewania kamieni wodą.

INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z ŁAŻNI PAROWEJ

Temperatura 40 – 50 ° C

Wilgotność 90 -100 %

Maksymalna ilość osób w saunie: 8

1. Kąpiel w łaźni polega na naprzemiennym przegrzewaniu i ochładzaniu całego ciała.
2. Cykl nagrzewania ciała i schładzania może być powtórzony 3 – krotnie.
3. W łaźni przebywa się w pozycji leżącej lub siedzącej.
4. Czas przebywania w łaźni zależy indywidualnie od samopoczucia oraz stażu korzystania z łaźni (sugerowany czas ok. 10 – 20 minut). Co jakiś czas należy ochłodzić ciało pod natryskiem lub odpocząć na leżaku.
5. Ochładzanie organizmu pod prysznicem polega na polewaniu zimną wodą całego ciała od stóp w kierunku serca, a następnie ochładzaniu karku oraz głowy.
6. Po schłodzeniu ciała należy wytrzeć się do sucha i poleżeć kilka minut.
7. Pobyt w łaźni kończy się chłodną kąpielą bez stosowania mydła.
8. W przypadku wystąpienia złego samopoczucia trzeba bezwzględnie przerwać zabieg.

INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z BIOSAUNY

Temperatura 40 – 70 ° C

Wilgotność 40 - 50%

Maksymalna ilość osób w saunie: 8

1. Kąpiel w saunie polega na naprzemiennym przegrzewaniu i ochładzaniu całego ciała.
2. Można to robić w 2 lub 3 następujących po sobie cyklach.
3. W saunie przebywa się w pozycji leżącej lub siedzącej, tylko na ręcznikach kąpielowych rozłożonych tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią drewna. Siedząc na górnych ławach, stopy należy trzymać na ręczniku.
4. Jeden cykl trwa max. do 25 minut tzn. 8-12 min. pobyt w gorącym pomieszczeniu sauny, a następnie 8-12 min ochładzanie ciała.
5. Ochładzanie organizmu pod lodopadem lub prysznicem polega na polewaniu zimną wodą całego ciała od stóp w kierunku serca, a następnie ochładzaniu karku oraz głowy.
6. Po schłodzeniu ciała należy wytrzeć się do sucha i odpocząć kilka minut.
7. Pobyt w saunie kończy się chłodną kąpielą bez stosowania mydła.
8. W przypadku wystąpienia złego samopoczucia trzeba bezwzględnie przerwać zabieg.
9. Zabrania się polewania kamieni wodą.

INSTRUKCJA KORZYSTANIA Z SAUNY INFRARED (nagrzewana promieniami podczerwieni)

Temperatura 35 – 55 ° C

Wilgotność 15 - 25 %

Maksymalna ilość osób w saunie: 2

1. W saunie przebywa się w pozycji leżącej lub siedzącej, tylko na ręcznikach kąpielowych rozłożonych tak, aby żadna część ciała nie stykała się z powierzchnią drewna.
2. Proces nagrzewania ciała trwa około 30 minut, lecz czas pobytu w saunie jest bardzo indywidualny i może być krótszy lub dłuższy.
3. Ochładzanie organizmu pod prysznicem polega na polewaniu zimną wodą całego ciała od stóp w kierunku serca, a następnie ochładzaniu karku oraz głowy.
4. Po schłodzeniu ciała należy wytrzeć się do sucha i odpocząć kilka minut.
5. Pobyt w saunie kończy się chłodną kąpielą bez stosowania mydła.
6. W przypadku wystąpienia złego samopoczucia trzeba bezwzględnie przerwać zabieg.